






Tác hại khi tập thể hình sai kỹ thuật

SHARE:

Tập thể hình sai kỹ thuật là điều không nên xảy ra. Nhiều tác hại xảy ra cho bạn nếu bạn tập thể hình sai kỹ thuật. Hãy sửa đổi...

Tập thể hình là hoạt động lâu dài, thường xuyên nên chỉ cần thực hiện sai một động tác nhỏ và lặp lại nó nhiều lần, sẽ dẫn đến những hậu quả lớn.

Lệch cơ, mất cân xứng vì tập thể hình sai kỹ thuật



2 chân đứng không cân xứng, dụng cụ tập tạ không chuẩn như cao, thấp hay nặng, nhẹ khác nhau hoặc yếu tố thuận, tập trung lực không đúng có thể gây ra những hậu quả này. Lệch cơ cũng có thể do bẩm sinh bởi hầu hết mọi người đều có sự bất đối xứng cơ thể, số lượng và kích thước các sợi trái, phải khác nhau.

Tập thể hình không thể làm tăng số lượng sợi cơ. Nguyên nhân bẩm sinh cũng có thể được khắc phục một phần khi tập luyện.

Tập thể hình sai kỹ thuật làm mất tính linh hoạt

Tập thể hình có thể làm cho cơ thể tăng sức mạnh, giúp cơ bắp nở nang nhưng nó cũng lấy đi của bạn sự linh hoạt. Sau khi tập tạ một thời gian dài, bạn sẽ cảm thấy khó khăn khi thực hiện các động tác như nắm thẳng hai tay sau lưng, xoay người ra sau, duỗi thẳng chân,... vốn đòi hỏi tính linh hoạt hay độ mềm dẻo của cơ thể.



Để phòng tránh điều này, bạn nên tập thêm một số động tác kéo dãn cơ bắp hoặc khi có thời gian rảnh rỗi hoặc vào những buổi nghỉ ngơi bên cạnh việc việc khởi động làm nóng cơ thể trước khi tập thể hình.

> Xem thêm: *10 động tác khởi động trước khi tập và phục hồi cơ*

Thoái hóa xương khớp, đau lưng



Tập thể hình sai kỹ thuật như duỗi thẳng và thả lỏng khớp tay, chân khi nâng tạ nặng hoặc nâng tạ sai tư thế, gập bụng không đúng là những nguyên nhân phổ biến dẫn đến tình trạng đau lưng và khớp.

Nhận thức thẩm mỹ bị thiên lệch

Người thích tập tạ thường cho rằng vẻ đẹp cơ bắp của người tập thể hình là nét đẹp cơ thể chuẩn mực. Tuy nhiên, nét đẹp cơ thể của môn thể hình không phải là chuẩn mực nét đẹp của con người.

Sự hài hòa, cân đối, đặc biệt là khả năng sử dụng các cơ bắp đã làm nên nét đẹp của các vận động viên trong nhiều môn thể thao. Vẻ đẹp cơ bắp chỉ là tác dụng bên cạnh của hoạt động thể thao đòi hỏi sức mạnh. Bởi vậy, cần mở rộng tư duy và không nên giới hạn kiến thức chỉ trong môn thể hình.

Tập thể hình sai kỹ thuật gây ăn uống mất cân bằng



Khi tập thể hình, bạn sẽ cần lượng đạm nhiều hơn bình thường để xây dựng cơ bắp. Nguồn đạm này thường là đạm động

vật hoặc các thực phẩm bổ sung nên sẽ làm bạn mất đi sự cân bằng trong chế độ ăn uống cân và cũng làm ảnh hưởng đến hoạt động của các cơ quan như thận và gan.

Theo triết lý Yoga, nếu bạn ăn nhiều thực phẩm có nguồn gốc động vật, tính tình sẽ trở nên nóng nảy hơn và tâm trí của bạn cũng không sáng suốt. Thức ăn nguồn gốc động vật thường cho bạn năng lượng ngay lập tức nhưng không có được sức bền và sự dẻo dai. Nếu bạn không tập để trở thành vận động viên chuyên nghiệp thì bạn nên ăn uống cân bằng, dùng thêm nguồn đạm từ thực vật.

Nữ tính hóa

Một số ít nam giới khi tập thể hình thường có xu hướng soi gương để tự nhìn ngắm bản thân và cũng thường hay để ý xem tay, chân, ngực hay mông mình có bị teo đi khi nghỉ tập một thời gian không. Họ cũng thường than vãn về vấn đề này.

Có một ý kiến cho rằng: " Đàn ông khi tập thể hình sẽ được đền đáp bằng một thể hình hấp dẫn. Cái họ phải trả giá là việc họ sẽ yêu quý cái body một cách thái quá, bỏ ra hàng giờ để ngắm nghía nó. Những dấu hiệu của tâm thần tự kỷ bắt đầu bộc lộ tăng dần cùng với tần số selfie trên mạng xã hội. Kết quả là một ngày đẹp trời, họ nhận ra những người xung quanh không có vẻ đẹp tương xứng và tìm tới những người cùng giới và có vẻ đẹp tương đương."

 NHÃN: Kiến thức thể hình 

 SHARE:

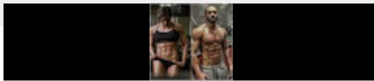
http://www.thehinhnam.com/2016/07/tac-hai-khi-tap-the-hinh-sai-ky-thuat.html

 COMMENTS

XEM NHIỀU NHẤT



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



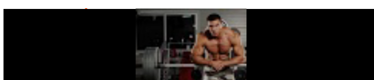
ỡ đùi và bụng hiệu quả nhanh
n có đôi chân thon gọn và vùng eo săn chắc,…

- 11 lí do bạn nên sử dụng kem chống nắng ngay hôm nay
  Bạn được khuyên nên sử dụng kem chống nắng hàng ngày, tuy nhiên bạn đã biết lí do tại…

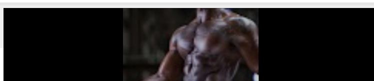


s Raises Right tăng vòng 3 đẹp
ến rũ như các người mẫu trình diễn thời trang của thương…

- ằng mệt mỏi hiệu quả
  Nước detox giảm căng thẳng mang lại cho bạn rất nhiều công dụng như thoải mái tinh thần, giảm…

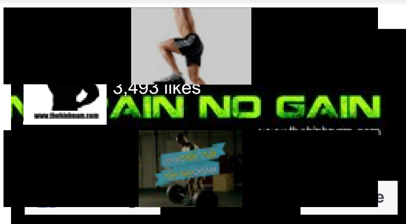


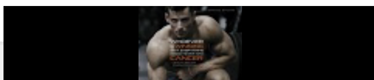
s Raises Left – Mông to cực dễ
ến rũ không? Bạn có muốn tự tin bận các kiểu váy…



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

P A G E







Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ **Hỏi đáp thể hình**

Sitemap **Liên hệ**

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->